



10月 給食献立表

(3~5歳児)



令和5年10月1日
幼保連携型認定こども園
中央文化保育園
園長 町田 美智子

日 曜	こ ん だ て	主 食 材	おやつ	エネルギー (kcal)
2 月	ごはん・ポークカレー・春雨の甘酢和え・りんごジュース	豚もも肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 春雨 ツナフレーク	おかし 牛乳	477
3 火	ピザトースト・ブロッコリーのコーンサラダ あさりのクラムチャウダー・バナナ	食パン ウィンナー チーズ ブロッコリー コーン あさり	フルーツ ポンチ 麦茶	338
4 水	ごはん・和風炒り豆腐包み焼き・切り干し大根の炒め煮・わかめのみそ汁	和風炒り豆腐包み焼き 人参 切り干し大根 油揚げ 塩蔵わかめ	おかし 牛乳	326
5 木	ふわ玉塩ラーメン・ウィンナー・元気ヨーグルト	中華麺 鶏卵 キャベツ なたと ほうれん草 人参 ウィンナー	スナック スティック 牛乳	338
6 金	納豆ごはん・赤魚の塩焼き・五目きんぴら・なめこ汁	納豆 赤魚切身 れんこん水煮 ピーマン なめこ 木綿豆腐	いちご マスカット レアチーズ ジュース	357
7 土	ごはん・高野豆腐の卵とじ・無限ほうれん草サラダ・油揚げのみそ汁	高野豆腐 鶏卵 玉ねぎ ほうれん草 油揚げ しめじ	おかし 牛乳	349
9 月	ス ポ ー ツ の 日			
10 火	☆10月10日 目の愛護デー ごはん・なすのそぼろ煮・かぼちゃのチーズ焼き・せんぎりみそ汁	なす 鶏挽肉 長ねぎ かぼちゃ チーズ キャベツ 油揚げ	型抜きブルーベリー ジャムサンド 牛乳	367
11 水	《誕生会》 ケチャップライス・恐竜ナゲット・キャベツのジュリアンサラダ 豆腐のコンソメスープ・りんごゼリー	ウィンナー ナゲット 人参 キャベツ ロースハム 木綿豆腐	チョコバナナ 牛乳	464
12 木	ごはん・たらの煮付け・チンゲン菜の納豆和え・さつま汁	たら切身 チンゲン菜 納豆 さつまいも 鶏もも肉 糸こん	おかし いちご オレ	345
13 金	和風スパゲッティー・チキンコンソメジュリアン・ヨーグルトポンチ	スパゲッティー ベーコン 鶏もも肉 キャベツ セロリ	スイート ブレッド 牛乳	310
14 土	ごはん・生揚げのみそ煮・もやしゆかり和え・かき玉汁	生揚げ キャベツ もやし 鶏卵 ほうれん草 しめじ	おかし 牛乳	337
16 月	ごはん・トマトクリームシチュー・チーズマカロニサラダ・オレンジジュース	鶏もも肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ トマト缶 マカロニ	おかし 牛乳	483
17 火	チョコサンド・スパニッシュオムレツ 白菜のコールスロー・ミートボールポトフ	食パン 鶏卵 じゃがいも 白菜 肉団子 大根 しめじ	わかめおにぎり 麦茶	411
18 水	ごはん・あじの蒲焼き・すき昆布の炒め煮・きのこのみそ汁	あじ切身 すき昆布 人参 糸こん 白菜 えのき 長ねぎ	おかし ヤクルト	310
19 木	担々うどん・揚げギョーザ・ぶどうヨーグルト	うどん 鶏挽肉 キャベツ 人参 長ねぎ ギョーザ	クロワッサン 牛乳	403
20 金	三色そぼろ丼・青のりポテト・けの汁	鶏挽肉 錦糸卵 ほうれん草 じゃがいも 大根 ふき水煮	型抜きチーズ りんご ジュース	375
21 土	ごはん・麻婆春雨・豆腐サラダ・はんぺんのみそ汁	豚挽肉 長ねぎ 春雨 きゅうり 木綿豆腐 はんぺん しめじ	おかし 牛乳	351
23 月	ごはん・キーマカレー・わかめの酢の物・野菜ジュース	豚挽肉 じゃがいも 玉ねぎ 塩蔵わかめ ツナフレーク	おかし 牛乳	476
24 火	☆ハンバーガーを作ってみよう！ パンズパン・照焼きハンバーグ・フライドポテト・ミネストローネ	バターロール ハンバーグ フライドポテト トマト缶	いちご 麦茶 パパロア	394
25 水	ごはん・お好み焼き風卵焼き・ひじきの炒め煮・若竹みそ汁	鶏卵 ちくわ キャベツ 人参 ひじき 糸こん たけのこ水煮	おかし ヨーグルト ジョイ	330
26 木	あんかけ焼きそば・かに玉中華スープ・フルーチェ	中華麺 豚もも肉 白菜 カニカマ 鶏卵 ほうれん草	チョコチップ メロンパン 牛乳	304
27 金	ふりかけごはん・さけのカレーフリッター・チキンサラダ・春雨スープ	さけ切身 鶏ささみ キャベツ トマト 春雨 ロースハム	枝豆チーズ いも餅 牛乳	368
28 土	ごはん・肉豆腐・小松菜の塩昆布和え・ふわ玉みそ汁	焼き豆腐 豚肩ロース肉 人参 小松菜 鶏卵 塩蔵わかめ	おかし 牛乳	373
30 月	ごはん・チキンブラウンシチュー チーズスパゲッティーサラダ・ぶどうジュース	鶏もも肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ チーズスパゲッティー	おかし 牛乳	492
31 火	☆ハロウィンメニュー おばけピラフ・パンプキングラタン ブロッコリーの彩りサラダ・わかめのかき玉スープ	鶏もも肉 かぼちゃ チーズ ブロッコリー 鶏卵 塩蔵わかめ	プリン 麦茶	455

〈ねらい〉

・箸・フォーク・スプーンの正しい持ち方と食事に合わせた使い方を知る。



※ エネルギーにおやつは含まれていません。

※ 献立は都合により変更になる場合があります。何卒、ご了承ください。